

Am Ende von Level 4 haben die Kinder 12 Monate lang fleißig und intensiv trainiert. Nun ist es an der Zeit, das Können unter Beweis zu stellen und die Prüfung abzulegen.

Diese kann zu einer der üblichen Trainingszeiten stattfinden oder an einem extra ausgewählten Termin. Dann können auch die Eltern zuschauen und die Daumen drücken.

Die Prüfung dauert je nach Anzahl der TeilnehmerInnen zwischen 120 und 180 Minuten und besteht aus insgesamt 15 Aufgaben.

Bei 13 oder mehr erfolgreich bestandenen Prüfungsaufgaben hat der/die Teilnehmer*in Level 4 erfolgreich bestanden und:

- › **erhält die Starting Badminton Level 4 - Urkunde über die erfolgreiche Teilnahme.**
- › **hat Starting Badminton erfolgreich abgeschlossen und erhält das Finisher-Armband in der Farbe Grün.**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei vielen Personenbezeichnungen die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten aber grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

| NAME | | ✓ oder 0 |
|------|--|----------|
|------|--|----------|

| NR. 1 | ATHLETIK 1 - SCHNELLIGKEIT | |
|---|--|--|
| SHUTTLE SPRINTS <div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">→ VIDEO L4-A3</div> | BESCHREIBUNG Das Kind muss 8 Shuttle Sprints über die Feldbreite (6,10m) so schnell wie möglich absolvieren. Dabei sind 4 Federbälle umzuschubsen. | |
| | VORGABE Mädchen unter 15 Sekunden Jungen unter 14 Sekunden | |

| NR. 2 | ATHLETIK 2 - BEWEGLICHKEIT | |
|---|---|--|
| KNIEBEUGE MIT EXTERNER LAST <div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">→ VIDEO L4-A4</div> | BESCHREIBUNG Kniebeugen ausführen und dabei einen max. 3 kg schweren Medizinball in Augenhöhe halten. | |
| | VORGABE 10 Kniebeugen mit Medizinball technisch korrekt ausführen. | |



| NR. 3 | | ATHLETIK 3 - KRAFT |
|--|--|--------------------|
| LIEGESTÜTZ ALTERNATIV: LIEGESTÜTZ ERLEICHTERT → VIDEO L4-A5 | BESCHREIBUNG In der Liegestützposition das eigene Körpergewicht auf und ab bewegen. Alternativ: in der erleichterten Position. | |
| | VORGABE 3 Liegestütz oder 5 erleichterte Liegestütz hintereinander ausführen. | |

HINWEIS

Die Videos sind
mit Klick auf den
unterstrichenen
Link abrufbar!

| NR. 4 | | KOORDINATION - SEILSPRINGEN |
|---|---|-----------------------------|
| SEILSPRINGEN → VIDEO L4-A6 | BESCHREIBUNG Beidbeinige Seilsprünge Einbeinige Seilsprünge auf dem rechten Bein Einbeinige Seilsprünge auf dem linken Bein | |
| | VORGABE 50 Beidbeinsprünge und pro Bein je 25 Einbeinsprünge jeweils ohne „hängen zu bleiben“ durchführen. Pro Aufgabe hat man 3 Versuche. | |

| NR. 5 | | KOORDINATION - FOOTWORK |
|---|--|-------------------------|
| FOOTWORK → VIDEO L4-A6 | BESCHREIBUNG 4 Übungen auf der Stelle: <ul style="list-style-type: none"> › Hopselauf im Stand mit Hüftrotation einwärts › Hopselauf im Stand mit Hüftrotation auswärts › Ausfallschrittsprünge › Kniebeuge - Drehschritt rechts - Kniebeuge - Drehschritt links - (...) | |
| | VORGABE Jede Übung 20 Sekunden, d.h. insgesamt 1:20 Minuten Footwork (Expertenurteil über Tempo und Technik) | |



| NR. 6 | TECHNIK 1 | |
|--|--|--|
| CROSS-KURZ IN REIFEN SCHLAGEN → VIDEO L4-T1 | BESCHREIBUNG Auf Zuwurf Bälle auf einer Seite (Vorhand oder Rückhand) über das Netz cross-kurz in einen Turnreifen schlagen. Die Seite darf vom Spieler selbst gewählt werden. | |
| | VORGABE Von 20 geworfenen Bällen 3 in den Reifen treffen und dabei zeigen, dass die Technik beherrscht wird (Expertenurteil). | |
| NR. 7 | TECHNIK 2 | |
| BALL AUFFANGEN WIE EIN PROFI → VIDEO L4-Ü1 | BESCHREIBUNG Einen zugeworfenen Ball zunächst anschneiden und dann mit dem Schläger auffangen. | |
| | VORGABE Hat es in maximal 5 Versuchen mindestens einmal geschafft, den Ball anzuschneiden und aufzufangen. | |
| NR. 8 | TECHNIK 3 | |
| LIEBLINGSSCHNITT AM NETZ ZEIGEN → VIDEO L4-Ü1 | BESCHREIBUNG Der Spieler darf einen Netzdrop mit Schnitt auswählen, den er zeigen möchte. | |
| | VORGABE Es werden 15 Bälle zugeworfen, von denen 5 in guter Qualität so zurückgeschlagen werden, dass der Ball trudelt und über das Netz fliegt. | |
| NR. 9 | TECHNIK 4 | |
| SCHNITTDROPS ZEIGEN → VIDEO L4-Ü2 | BESCHREIBUNG Lift gegen Drop als kontinuierliche Schlagübung. Der Übende spielt möglichst verdeckte Drops mit Schnitt. Der Zuspeler hat 3 Bälle griffbereit. | |
| | VORGABE Von 25 Bällen mindestens 8 in guter Qualität (ansatzlos und mit Schnitt) über das Netz schlagen. | |



| NR. 10 | TECHNIK 5 | |
|---|---|--|
| STARTEN IN EINEN FELDBEREICH → VIDEO L4-T4 | BESCHREIBUNG Spieler läuft insgesamt 3 Durchgänge zu je 10 Laufwegen unregelmäßig in die Ecken des ganzen Feldes. Der Fokus liegt auf dem schnellen Starten in die jeweiligen Ecken. Im ersten Durchgang läuft er nur ins Vorderfeld, im zweiten nur ins Hinterfeld und im dritten Durchgang abwechselnd ins Vorder- und Hinterfeld. | |
| | VORGABE Hat in allen 3 Durchgängen erkennen lassen, dass die Technik des schnellen Starts verstanden ist und diese auch in den meisten Situationen angewendet (Expertenurteil). | |

| NR. 11 | TECHNIK 6 | |
|---|--|--|
| SCHATTEN-BADMINTON GANZES FELD → VIDEO L4-T5 | BESCHREIBUNG Spieler läuft insgesamt 3 Durchgänge zu je 10 Laufwegen unregelmäßig in die 4 Ecken des ganzen Feldes. Der Fokus liegt auf dem badmintonspezifischen Laufrhythmus. | |
| | VORGABE Hat in allen 3 Durchgängen erkennen lassen, dass das Prinzip verstanden ist und die Wechsel zwischen explosiven und kontrollierten, ruhigen Bewegungen gezeigt (Expertenurteil). | |

| NR. 12 | TAKTIK 1 | |
|--|---|--|
| LESEN-LÖSEN IM VORDERFELD → VIDEO L4-Ü3 | BESCHREIBUNG Regelmäßige Schlagkombination lang-kurz-kurz mit Partner auf dem ganzen Feld durchführen. Dabei sowohl beim Netzdrops als auch beim Lift „clever“ lesen und lösen: <ul style="list-style-type: none"> › Aus tiefen Treffpunkten eher Richtung Mitte spielen (Netzfern bzw. hoch nach hinten). › Aus hohen Treffpunkten eher nach außen spielen (netznah bzw. flach nach hinten). | |
| | VORGABE Übung dauert 3-4 Minuten. Dabei lässt der Spieler erkennen, dass er das Prinzip des Lesen-Lösens im Vorderfeld verstanden hat und dieses anwenden kann. | |



| NR. 13 | TAKTIK 2 | |
|--|---|--|
| LESEN-LÖSEN IM HINTERFELD → VIDEO L4-Ü4 | BESCHREIBUNG Regelmäßige Schlagübung: Der Zuspieler spielt abwechselnd Lift und netzfern kurz, der Übende spielt alles netzfern kurz zurück. Dabei soll der Übende beim Drop aus dem Hinterfeld „clever“ lesen und lösen: <ul style="list-style-type: none"> › Bei viel Zeit soll der Drop nach außen gespielt werden. › Bei wenig Zeit soll der Drop Richtung Mitte gespielt werden. | |
| | VORGABE Übung dauert 3-4 Minuten. Dabei lässt der Spieler erkennen, dass er das Prinzip des Lesen-Lösens im Hinterfeld verstanden hat und dieses anwenden kann. | |

| NR. 14 | NEBEN DEM SPIELFELD 1 | |
|--|--|--|
| PERSÖNLICHER EINDRUCK DES VEREINS- TRAINERS | BESCHREIBUNG Ist er/sie ausdauernd und fleißig? Ist er/sie ein guter Zuspieler im Training? Hat er/sie in den letzten 12 Monaten an mindestens 3 A- oder B-Ranglistenturnieren teilgenommen? | |
| | VORGABE Wenn 2 der 3 Fragen mit „Ja“ beantwortet werden können, ist diese Aufgabe mit √ zu bewerten. | |

| NR. 15 | NEBEN DEM SPIELFELD 2 | |
|--|--|--|
| PERSÖNLICHER EINDRUCK DES PRÜFERS | BESCHREIBUNG War er/sie in der Prüfung ein guter Zuspieler/Motivator für seine Trainingsgruppe? Ist er/sie ein „Wettkampftyp“? Hat er/sie in der Prüfung clever gehandelt? | |
| | VORGABE Wenn 2 der 3 Fragen mit „Ja“ beantwortet werden können, ist diese Aufgabe mit √ zu bewerten. | |



PRÜFUNGSERGEBNIS STARTING BADMINTON LEVEL 4

| | |
|--|--------------|
| ORT/DATUM PRÜFUNG | , DEN |
| NAME TEILNEHMER(IN) | |
| ANSCHRIFT TEILNEHMER(IN) | |
| TELEFON/E-MAIL TEILNEHMER(IN) | () @ |
| VEREIN TEILNEHMER(IN) | |
| NAME PRÜFER(IN) | |
| TELEFON/E-MAIL PRÜFER(IN) | () @ |
| VON 15 PRÜFUNGSAUFGABEN BESTANDEN | |

() **DIE PRÜFUNG WURDE MIT ERFOLG BESTANDEN**

() **DIE PRÜFUNG MUSS WIEDERHOLT WERDEN**

.....
ORT/DATUM

.....
UNTERSCHRIFT PRÜFER(IN)

KONTAKTDATEN

Badminton-Landesverband NRW e. V.
Südstr. 23
45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (0208) 36 08 34
Mail: starting@badminton.nrw

WWW.BADMINTON.NRW/STARTINGBADMINTON

**BEMERKUNGEN**

| NAME TEILNEHMER(IN) | |
|------------------------|--|
| TECHNIK | |
| SONSTIGES | |

.....
ORT/DATUM.....
NAME UND UNTERSCHRIFT PRÜFER(IN)